

花粉過敏的食物療法

◎ 圓 容

春暖花開，百花爭豔，是花粉傳播最快的季節，尤其是雨過天晴，花草樹木得到雨水的滋潤，加上陽光普照，植物生長的更茂盛，釋放的花粉數量更多，感受到花粉滿天飛的機率就愈高。

花粉症又稱為枯草熱(Hay Fever)，當過敏原出現，人體的免疫系統視它為外來的物質(異物)，加以抵制和對抗，產生抗體就會出現不同的反應。症狀有：鼻癢、眼睛癢、打噴嚏、鼻塞、流鼻水、流眼淚、頭暈、頭痛、喉嚨癢痛、咳嗽等，症狀與感冒類似。

在美國春季的花粉，主要以樹木類為主，夏秋季花粉以草本類為主。新移民來美三年，大概就能知道有沒有過敏反應。

目前過敏治療的方法：

1. 西醫一打過敏針及吃抗過敏藥。吃過敏藥的副作用是嗜睡，有高血壓的患者要注意，過敏藥容易使血壓上升。

2. 中醫一用針灸及藥草治療，臨床療效很好。

3. 健康食品—OPC-3(葡萄籽)，有的人吃了有效，有的無效。有些朋友吃黑色葡萄，或是葡萄乾，效果還不錯。

4. 減少到戶外機會，或是出門戴上口罩、眼鏡。每天洗澡。

5. 洗鼻器沖洗鼻子，保持呼吸道暢通。

我的一位親戚，日文造詣很好，常常聽我講

花粉過敏，今年的3月份，在日本的農業週刊看到一則報導：花粉症對策—利用植物自然產生的乳酸菌，可以對抗花粉過敏。

有了這個寶貴的資料，我開始研究實驗這個理論。利用植物發酵產生的乳酸菌，通過腸胃，將花粉這個外來的蛋白質排泄出人體，效果滿好，只要持續每天吃1—2星期後，腸胃充滿植物乳酸菌，能減輕過敏症狀。花粉濃度高時，可早晚或三餐都吃，是不是每個人都有效，你可以試試看！這是不花錢，增加免疫力的方法。

下列食品能減輕花粉症狀：

1. 黃豆發酵產品：納豆、豆腐乳、味噌等。
2. 蔬菜：韓國泡菜、甜酸三色泡菜(成份：紅蘿蔔、白蘿蔔、小黃瓜)含有植物乳酸菌。
3. 養樂多、優格：產生的乳酸菌只能到達胃部，不能到腸道，效果沒那麼好。
4. 米製品：甜酒釀、壽司醋、米醋等。
5. 水果製品：水果醋、葡萄酒。
6. 蜂蜜：要持續不間斷地吃兩年，身體才會產生抗體。

韓劇「大長今」有一段劇情跟味噌有關，挺有趣的，有一年宮裡的御廚房生產味噌，味道特別不好，找不到原因。徐長今四處考察後，發現發酵味噌的木桶，放在陰涼地方，附近有樹木花草，開花期間，花粉從木桶上的隙縫進入，黃豆經過發酵，味噌的味道特別好，如果能買到這種

味噌，肯定是治療過敏，最有效的食品。

在二十世紀初，生理學家法基尼克夫認為優酪乳中的乳酸菌，就是保加利亞一帶居民長壽的原因，使乳酸菌聲名大噪。乳酸菌利用糖生產乳酸的過程叫做乳酸發酵；乳酸菌分解糖所產生的乳酸和醋酸，使腸內呈酸性，抑制腐敗菌和病原菌繁殖，消除腸內不正常發酵，維持體內細菌的生態平衡。

乳酸菌的作用：1. 增加免疫力 2. 防止腹瀉 3. 幫助消化保持腸道健康 4. 預防癌症 5. 消除便秘 6. 製造維生素（合成維生素B群：B2、B6、B12及葉酸，能加強吸收鈣、鐵、鉀）。乳酸菌雖然不是藥物，但是它有這麼多作用，稱得上“不是藥的特效藥”，不妨嘗試一下，也許能幫助你，輕鬆閃過花粉季，讓你的身體擁有更多免疫力！

味噌湯食譜

一、材料：味噌（一大匙 15g），紅蘿蔔一小條（切細絲），乾海帶芽（wakame），豆腐半盒（切小丁）、醬油一小匙，水1000c.c.，麻油少許。

二、做法：水沸騰後，放入紅蘿蔔絲、豆腐丁、味噌，先以大火煮開，再轉小火，約10分鐘，放入醬油調味（根據個人口味酌量增減）。起鍋前放wakame，淋上幾滴麻油，即是營養豐富的味噌湯。

註：1. 有心血管疾病可用低鹽味噌。

2. 有痛風病史，味噌湯不加豆腐，要多喝水。

3. 治療用味噌湯：水加味噌即可，若有風寒可加薑。

素食韓國泡菜：

材料：大白菜一顆約二磅重，紅糖130克（糖醋比例1：1或1.1：1），米醋130克（若用壽司醋，糖用量減少），辣椒醬（粉）一大匙、15克（微辣，可酌量增減），薑絲100克，鹽少許，玻璃容器一個。

做法：1. 大白菜有梗及菜葉兩部份，梗切成手指粗細，灑鹽，用手抓100下，出水後，水倒掉。菜葉用手掰成小片，灑鹽抓幾下出水，水份濾掉，若加紅蘿蔔絲，做法同樣。

2. 將白菜梗先放入容器，然後均勻地灑上紅糖與薑絲，這樣的動作為一層，再重覆剛才的動作，層層疊上去，至白菜梗用完後，將白菜葉鋪上去同樣灑上紅糖與薑絲；把米醋與辣椒醬（粉）均勻混合，淋在鋪好的白菜上面，旋緊瓶蓋，放在陰涼的地方或冰箱，約七天發酵完成，即可食用。

吃泡菜，同時飲用蓮藕汁（生蓮藕15克加水100cc，弱火煮數分鐘），可緩和改善過敏體質。

註：蓮藕有健脾胃、清肝熱、潤肺、益血補心，幫助消化作用。

